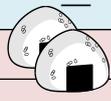


# きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1日			
2月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ラップおにぎり 1歳児ゼリー お茶
3火	竹輪の天ぷら, ごま和え, みそ汁	ごはん	ホットケーキ 牛乳
4水	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	そうめん 1歳児うどん お茶
5木	ひじきの炒め煮, 納豆, みそ汁, とうもろこし	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
6金	お弁当の日		スティックパン 果汁
7土	きつねうどん, オレンジ	めん	  
8日			
9月			
10火	五目鶏ごはん, すまし汁	ごはん	おにぎり 1歳児ゼリー お茶
11水	豚丼, みそ汁	ごはん	そうめん 1歳児うどん お茶
12木	ひじきご飯, すまし汁	ごはん	ヨーグルト, せんべい お茶
13金	ハヤシライス, きゅうりの変わり漬け	ごはん	ヨーグルト, せんべい お茶
14土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	 
15日			
16月	和風ピラフ, みかんときゅうりのゴマ酢和え, ワンタンスープ	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
17火	カレーライス, キャベツとパインのサラダ	ごはん	ホットドッグ 牛乳
18水	チンジャオロース, ミニトマト, スープ	ごはん	そうめん 1歳児うどん お茶
19木	かじきステーキ, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
20金	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	おにぎり 1歳児ゼリー お茶
21土	カレーうどん, バナナ	めん	 
22日			
23月	麻婆豆腐丼, 伴三絲, スープ	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
24火	豚のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
25水	親子焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん 1歳児うどん お茶
26木	冬瓜の炒め物, シューマイ, ワカメスープ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
27金	ちらし寿司, かぼちゃのそぼろあんかけ, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー お茶
28土	かき玉うどん, オレンジ	めん	
29日			
30月	高野豆腐のそぼろ丼, ひじきサラダ, みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
31火	鶏のからあげ, 切干大根, ミニトマト, みそ汁	ごはん	焼きジャガ お茶

## バランスの良い食事とは?

「バランスのよい食事」の基本はごはん・パン・麺などの**主食**、汁物、肉、魚、大豆などを使った**主菜**、野菜や海藻などを使った**副菜**、この4つのお皿が揃っているものです。  
夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので野菜や肉を添える工夫をしましょう。

## 五目鶏ごはん

色々な具材が入っているので栄養満点！園でも大人気です。おうちでも作ってみて下さいね。

### ●材料 (4人分)

- 鶏もも肉：80g (1cm角)
- 油揚げ：2枚 (千切り湯通し)
- かまぼこ：40g (千切り)
- 糸こんにゃく：80g (1~2cm位に刻む)
- 人参：80g (千切り)
- 干し椎茸：4g (戻して千切り)
- ※油：8g, 砂糖：8g, 醤油：20g

### ●作り方

- ①鍋に油を引き、鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、しいたけの戻し汁と千切りにした材料を入れ煮る。
  - ②柔らかくなったら、砂糖醤油で味付けし、汁気が無くなるまで煮る。
  - ③炊き上がったごはんに入れて出来上がり！
- ※ 少し蒸らすといい感じに具とごはんがなじみます。